

Camp d'entraînement des 20 et 21 juin à la Lenk

Chères coureuses, chers coureurs,

J'ai le plaisir de vous annoncer qu'un camp d'entraînement de 2 jours est organisé à l'attention des coureuses et coureurs du Footing-club Lausanne. Ce camp aura lieu à la Lenk / BE pendant le week-end des 20 et 21 juin 2020. Nous logerons au Centre Sportif de la Lenk (altitude 1100m) dans des chambres à 3 lits et nous nous entraînerons soit sur les petites routes de la vallée, soit sur les chemins de montagne de la région (jusqu'à 2000m maximum), soit sur les installations sportives du centre. Plusieurs entraîneurs du club seront présents. Le nombre de places à ce camp est de 50.

Les buts sont les suivants

- Préparer en groupe les rendez-vous de l'été et de l'automne (courses de montagne, trails, marathons...)
- Améliorer de manière générale la préparation aux compétitions
- Renforcer l'esprit d'équipe

Ce camp est destiné à tous les coureurs cherchant à progresser et à améliorer leurs capacités physiques. Il n'est pas adapté aux tout débutants. Pour les entraînements, 3 groupes de forces distinctes seront systématiquement créés.

Nous avons prévu de partir en car à 7h30 le samedi matin depuis le Chalet-à-Gobet. Le retour se fera le dimanche en fin d'après-midi. En cas d'impératif familial ou professionnel, une arrivée à la Lenk le samedi soir est envisageable. L'idée est néanmoins que chacun participe aux 2 jours du camp.

A titre indicatif, les entraînements suivants sont prévus

- samedi 20.06.2020 1 x endurance, 1 x résistance, 1 x gainage et souplesse
- dimanche 21.06.2020 1 x endurance longue, 1 x école de course

D'autres activités sportives sont également possibles sur place. Un plan horaire détaillé sera établi quelques semaines avant le camp.

Les coûts de base du camp d'entraînement sont de **CHF 120.- par personne** et comprennent

- Une nuit au centre sportif avec 1 petit déjeuner et 3 repas pris au centre sportif
- Le déplacement en car depuis le Chalet-à-Gobet et retour
- L'utilisation des installations du centre sportif
- L'accompagnement et le coaching par les entraîneurs du Footing

Les consommations individuelles ne sont pas incluses dans les coûts de base.

Je reste évidemment à votre disposition pour répondre à toute question ou pour tenir compte de vos souhaits ou suggestions. Merci de ne pas contacter le centre sportif directement, mais, le cas échéant, de passer par moi.

Pour des questions d'organisation et de réservation à la Lenk, je vous demande de vous inscrire d'ici au 31.03.2020 Via le site du Footing-club Lausanne. Le paiement de CHF 120.- devra être fait lors de l'inscription aux coordonnées bancaires suivantes : Banque Cantonale Vaudoise, IBAN : CH19 0076 7000 A032 6979 2
Merci de votre compréhension.

Christophe Gilliéron